

Újbudaiakat is kitüntettek a nemzeti ünnepen



Körtéri emlékművet avatott a kerület



Közlekedésbiztonsági napot tartottak



Őszi ünnepek és egyéb programok



Őszi nagytakarítás

A téltre való felkészülés egyik legfontosabb eleme a kőutak, közterek és magánterületek kitakarítása, csinosítása. Idén némi változás történt a kerületi aprítékolás szolgáltatásában, ugyanis mostantól nem kell külön kérni, hogy a gép házhoz menjen, meghatározott időben adott helyszínen lesz. Érdemes ehhez passzítani a kerti munkákat, illetve a fanyesedék és gallyak kihelyezését. Párhuzamosan fut az őszi nagytakarítás is, ennek részeként az Újbuda Prizma Nonprofit Kft. teszi rendbe a kőutak mentén álló zöld területeket, illetve a közterületeket. Ajánlott figyelni a közleményeket és az egyes körze-

tekben levő munkaütemezést, mert jelentős pluszmunkát takaríthat meg azzal egy-egy háztartás, ha az őszi, ház körüli munkákat ehhez igazítja. Lapunk egy tájékoztató sorozatot is elindított, amelyben rendszeresen olyan lakossági kötelezettségeket teszünk közre, amelyekkel elkerülhetők a szabálysértések. A hideg közeledtével érdemes komolyan venni a síkosságmentesítést, ami egyébként vonatkozik a lehullott lombra is, mivel nedvesség hatására épp olyan csúszósá válik, mint a letapadt hó vagy jég. Jó tudni például, hogy a síkosságmentesítést naponta legkésőbb reggel 8 óráig kell befejezni, és

ha napközben újból jeges vagy havas lesz a járda, meg kell ismételni. A módszereket azonban nem írja elő jogszabály, tehát a feladatot akár környezetkímélő módon is el lehet látni.

Ugyancsak érdemes figyelni a parkolásra és a parkolási szabályokra. A kerület több pontja vált frekvenciálttá, sokan itt, Újbudán teszik le autóikat, és haladnak tovább tömegközlekedési eszközökkel a munkahelyükre. Néha nem egészen szabályosan parkolnak, a táblákat sem veszik figyelembe és gyakran akadályozzák a gyalogos haladást.

(Cikkeink a 6–7. oldalon)

» SIKERSZTORI

Újabb sportdiplomáciai siker Újbudán

Újra beválasztották Hoffmann Tamás polgármestert a Magyar Vízilabda Szövetség (MVL SZ) elnökségi tagjai közé az október 22-én megtartott tisztújító közgyűlésen. Ezzel esély nyílt arra, hogy továbbfejlődhessen a kerület sportélete.



– Bár Újbudán több történelmi múltú egyesület is működik, a vízilabda még fiatal sportágnak számít – fogalmazott a közgyűlést követően Hoffmann Tamás, aki arra a legbüszkébb, hogy a póló meg tudott honosodni a kerületben. Az A-Híd OSC vízilabdacsapat otthonra lelt az elmúlt évek során a kerületben, a példaképek hatására pedig komoly utánpótlásbázis épült fel Újbudán. Mára 20 korosztályban 230 gyermek vesz részt különféle bajnokságokban; fiúk, lányok egyaránt. Hoffmann Tamás szerint az elmúlt években végzett munka eredményei magukért beszélnek. Ezt szeretné folytatni a jövőben is, mind a kerület polgármestereként, mind a Magyar Vízilabda Szövetség ismételt megválasztott elnökségi tagjaként.

(Folytatás az 5. oldalon)



Újabb üdülési támogatások az Erzsébet-program részeként

Fogyatékossgal élők és nyugdíjasok jelentkezhetnek a Magyar Nemzeti Üdülési Alapítvány által október közepén kiírt pályázatokra, melyek az egészség megőrzéséhez szükséges aktív kapcsolódáshoz nyújtanak segítséget.

A kormány kezdeményezésére létrehozott szociális üdültetési rendszer, az Erzsébet-program ismét kedvezményes lehetőségeket kínál a fogyatékossgal élőknek és a nyugdíjasoknak. A pályázatok nyertesei az üdülési támogatást 2018 végéig használhatják fel, a programmal együttműködő szálláshelyeken.

Az október közepén közzétett kiírásokra a nyugdíjasok és a fogyatékossgal élők november 25-éig pályázhatnak a www.erszebetprogram.hu oldalon.



ERZSÉBET
PROGRAM

– Érdemes figyelemmel követni a pályázati kiírásokat, mert a nagycsaládosok számára hamarosan újabb pályázat nyílik. Minél többen éljenek a lehetőséggel! – mondta lapunknak Simicskó István, Újbuda országgyűlési képviselője.

A 2012-ben indult program nemzetközi összehasonlításban is rendkívül sikeres. Az eddig meghirdetett pályázatok révén több mint 800 ezer ember, közülük több mint 400 ezer gyermek jutott üdülési, pihenési lehetőséghez. Az új pályázatok kiírásával a kedvezményezettek száma 2017-re elérheti az 1 millió főt.

További részletek: www.erszebetprogram.hu

Újbudaiakat is kitüntettek a nemzeti ünnepen

Fontos állami elismerést kapott Zettwitz Sándor, a 77 Elektronika Kft. ügyvezetője, valamint Magyar István c. tű. főtörzsőrmester, a XI. kerületi Hivatásos Tűzoltóparancsnokság, Budafoki Katasztrófavédelmi Őrs gépjárművezetője.

A gazdasági élet megbecsült szereplőinek és az államigazgatásban kiemelkedő teljesítményt nyújtó szakembereknek adott át elismeréseket *Varga Mihály* nemzetgazdasági miniszter a forradalom kitörésének 60. évfordulója alkalmából rendezett ünnepségen, ahol a Magyar Gazdaságért díjat *Zettwitz Sándornak*, a XI. kerületi 77 Elektronika Kft. ügyvezető igazgatójának adományozta. *Pintér Sándor* belügyminiszter is kitüntetéseket adott át a nemzeti ünnephez kapcsolódóan. Ő kiemelkedő helytállása, bátor magatartása elismerésül Bátorságért Érdemjelet adományozott és jutalomban is részesítette *Magyar István* c. tű. főtörzsőrmestert, a XI. kerületi Hivatásos Tűzoltóparancsnokság, Budafoki Katasztrófavédelmi Őrs gépjárművezetőjét. A kitüntetett egy tüzeset során a folyamatos életveszély, valamint a felderítést és beavatkozást jelentősen nehezítő körülmények ellenére is tűzoltás-taktikailag tökéletesen hajtotta végre a felteveseitől kapott utasításokat, és több, erős hőhatásnak kitett gázpalack biztonságba helyezéséről is gondoskodott.

Placid atya

Magyar Becsület Rend díjat vehetett át *Olofsson Placid* bencés szerzetes és *Tócsák László* volt királyhágó-melléki református püspök október 23-án az Országházban. Az elismerések átadásán *Orbán Viktor* miniszterelnök hangsúlyozta: a bátornál is bátrabb a két kitüntetett, emberpróbáló időkben tettek tanúbizonyságot hitről és becsületről, szabadságról és hazaszeretetről. A századik életévében járó *Olofsson Placid* bencés szerzetes-papot 1946-ban tíz évre a Gulagra internálták kényszermunkára, és hazatérte után sem dolgozhatott sem papként, sem tanárként.

• **Az indoklás szerint a díjat a kivételes élethivatását a legembertelenebb körülmények között is reményt adó derűvel megélő, a sokféle megpróbáltatás ellenére is töretlen és lelki-**



Orbán Viktor miniszterelnök és Olofsson Placid atya

ekben egyre gazdagodó, páratlanul hosszú és példaadó élet-útja elismeréseként kapta.

Teljesen váratlanul ért. Korábban már átvehettem a legnagyobb egyházi kitüntetést, a Pro Ecclesia Hungariae-t és a Magyar Köztársasági Érdemrend lovagkeresztjét. Akkor azt hittem, tréfalognak az öregemmel. Úgy érzem, hogy a Becsület Rend azt jelenti, hogy egész életemben hűséges maradtam édes magyar hazámhoz és bencés papi mivoltommal a krisztusi hithez.

• **A legborzasztóbb időszakban, 1946-ban kényszermunkára „kényszerítették”, és a mordoviai Potyma lágerkörzetébe vittek. A túlélők közül sokan mondják, hogy az valóságos pokol volt, ennek ellenére ön mégis meglehetősen derűvel mesél ezekről az időről. Hogy lehet ez?**

Én is tudok órákat beszélni a Gulag haláltáborok szörnyűségéről, de tegyék ezt mások. Aki csak ezeket vette észre, azt rövidesen temették. Tehát meg kellett látni, hogy néha azokban a

az oktatói munkát végül sikerült megvalósítania az életében?

Semmit sem valósítottam meg, csak iparkodtam becsülettel mindig megtenni azt, amit lehetett, ahol lehetett, például az ország 49 helyén nagy közönség előtt tartottam előadásokat a túlélés megélt szabályairól.

• **1977-ben került a Ciszterci Szent Imre-plébániára, ide, Újbudára. Hogyan emlékszik vissza ezekre az évekre?**

Az a 36 esztendő, amikor reggeltől estig a Szent Imre-plébánián dolgozhattam életem legboldogabb időszaka volt.

• **Placid atya élete a hit, a remény és a derű szimbóluma. Ma, amikor ezeknek sokszor híján vagyunk, mit üzenne a fiatalabb generációk számára?**

Ezt üzenem: hit nélkül nem lehet kibírni ezt a mai összekuszált világot; el kell jutnia mindenkinek oda, hogy az utolsó szót mindig a Jóisten mondja ki.

(T. N. K.)

Ülésezett a képviselő-testület

Képviselői eskütelletel kezdődött az október 20-i testületi ülés. Amint azt korábban megírtuk, *Molnár Gyula*, az MSZP frakcióvezetője – aki júniustól a Magyar Szocialista Párt elnöki posztját tölti be – 2016. szeptember 23-ától egyéb elfoglaltságaira hivatkozva lemondott önkormányzati képviselői mandátumáról. A megüresedett képviselői hely betöltéséről a Helyi Választási Bizottság október 7-i ülésén döntött; e szerint – az MSZP-DK-frakció tagjaként – *Keller Zsolt* kapott képviselői mandátumot. Azt is bejelentették, hogy az MSZP-DK képviselőcsoportjának új vezetője a továbbiakban *Hintsch György*.

Újbuda Önkormányzata kiemelten fontosnak tartja, hogy a kerületben működő vállalkozásokat a családbarát működés és szemlélet kialakítására ösztönözze. Ezért 2014-ben létrehozta a Családbarát Vállalkozás Újbuda címet. A testület döntése értelmében 2016-ban nagyvállalkozás kategóriában a *Salus Orthopedtechnika Kft.*, középvállalkozás kategóriában a *Szülők Háza Kft.*, kisvállalkozás kategóriában pedig *Kmet Béla* részesül az elismerésben. A díjat minden év november 11-én, a Kerület Napján adják át. A kitüntetést elnyert vállalkozás jogosulttá válik a cím odaítélésétől számított két évig a Családbarát Vállalkozás Újbuda logó használatára.

(V. L.)

Látogatás a Hadtörténeti Múzeumba



Újbudai vendégek az I. világháborús tárlaton

Közel hetven újbudai polgár látogatott el *Simicskó István* honvédelmi miniszter, Újbuda országgyűlési képviselője meghívására a Hadtörténeti Intézet és Múzeum tárlatára október 26-án. Az I. világháborús kiállításon korabeli újsághíreket, dokumentumokat, fotókat, térképeket, fegyvereket és egyenruhákat mutattak be az érdeklődőknek. Az eseményen egy, a Nagy

Jutalmat kaptak a tűzoltók

Tíz újbudai tűzoltó összesen kétmillió forint értékben vehetett át jutalmat az önkormányzattól. Az elismeréseket október 24-én a kerületi és a katasztrófavédelmi vezetők adták át a lánglovagoknak a tűzoltóparancsnokság Tas vezér utcai bázisán.

A XI. kerületi Hivatásos Tűzoltóparancsnokság jelenleg valamivel több mint hetvenfős állományból áll, közülük választják ki évente két alkalommal azt a tíz-tíz főt, aki önkormányzati jutalomban részesül. Az idei elismeréseket *Hoffmann Tamás*, Újbuda polgármestere, *Varga Ferenc* tűz-

oltó dandártábornok, a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság vezetője, *Pócsik Attila* alezredes, a Dél-budai Katasztrófavédelmi Kirendeltség vezetője, valamint *Menyhért Tamás* alezredes, a XI. Kerületi Hivatásos Tűzoltóparancsnokság parancsnoka adta át a jutalmazottaknak.

Újbuda első embere úgy látja, fontos, hogy többféleképpen is ki-mutassuk a hálánkat azoknak a tűzoltóknak, akik nap mint nap kockára teszik életüket értünk. A kerületi tűzoltók a statisztikák szerint folyamatosan kiemelkedő teljesítményt nyújtanak, ezért is növeli az önkormányzat minden évben a nekik szánt juttatásokat, idén összesen négymillió forintot

osztottak szét a legjobb lánglovagok között.

Pócsik Attila alezredes hangsúlyozta, a jutalmazási rendszer nagyon demokratikus elveken működik, a közvetlen munkatársak terjesztik elő azoknak a tűzoltóknak a nevét, akiket leginkább alkalmasnak tartanak a kitüntetésre. Így olyan eset is előfordulhat, hogy valaki egy évben kétszer is jutalomban részesül. Az elismerést kiemelkedő szakmai tevékenységükért, segítőkész magatartásukért és szorgalmukért kapják. Az alezredes hozzátette, az önkormányzat segítőkészsége is példaértékű, hiszen kevés település nyújt olyan mértékű támogatást a rendvédelmi szervek munkájához, mint Újbuda.

(K. A.)

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Garzonházi lakások fiatalok részére történő bérbeadására – 2016-II.

Az önkormányzat fiatalok részére kívánja bérbe adni azokat a tulajdonában álló, Fehérvári út 182–190/B szám alatti, garzonházi üres lakásingatlanokat, melyek csak pályázat útján adhatók bérbe.



Pályázat célközönsége: A pályázaton bárki részt vehet, aki a pályázat benyújtására megállapított határnapi 18. életévét betöltötte, illetve ha a pályázói házasságkötése alapján nagykorúvá vált, valamint állandó jellegű kereső tevékenységet végző és lakáscélú előtakarékosságot vállaló, a pályázat benyújtási határidejéig 35. életévét be nem töltött, vagy a benyújtás évében 35. életévét betöltő házaspár, illetve legélettársi kapcsolatban élő fiatal.

A pályázatok benyújtásának határideje: 2016. november 24., csütörtök 16.00 óra

A pályázatok beszerzésének lehetőségei: A részletes pályázati kiírás és mellékletei a Polgármesteri Hivatalban (Zsombolyai utca 4. sz. alatt a portán, valamint a Bocskai út 39–41. sz. alatt a recepción) vehető át, vagy az önkormányzat internetes oldaláról (<http://kozigazgatas.ujbuda.hu/hirdetotabla-palyazatok>) tölthető le.

Dr. Hoffmann Tamás polgármester

Körtéri emlékművet avatott a kerület



Az 1956-os forradalom és szabadságharc 60. évfordulóján Újbuda Önkormányzata új emlékművet avatott az események egyik központi helyszínén, a Móricz Zsigmond körtéren.

A Balázs Marcell és Pelle Zita építész terve alapján készült, az 1956-os szabadságharc és forradalom 60. évfordulóján átadott emlékhely egy speciális anyaggal burkolt betongyűrű a körtéri Gomba épülete körül. A gyűrűn a szabadságharcban aktívan szerepet vállaló Örkény István Fohász Budapestért című művének egy részlete olvasható. Az emlékhely különlegességét az adja, hogy a felirat esőben válik igazán láthatóvá.

Az alkotók szerint a mai elidegenedett világban a fiatalok fejüket lehajtva közlekednek,

Újbuda Önkormányzata az 1956-os ünnepségsorozat részeként fotókiállítással is megemlékezik a szabadságharc és forradalom 60. évfordulójáról. A főként a kerületben – a forradalom és szabadságharc napjaiban – készült képeken egyebek között a Gomba, a korábban a Szent Gellért téren álló szovjet emlékmű, barikádok, valamint a BME-ről induló békés tüntetés több momentuma látható. A képeken túl rövid írások is olvashatók a helyi eseményekről Horváth Miklós hadtörténész tollából. A BME-s fényképeket az egyetem bocsájtotta rendelkezésükre. A tablók a BKK körtéri ügyfélközpontjában november 4-éig, a szabadságharc leverésének napjáig láthatók. Az egyik tablón a kerületben elesett 54 áldozat neve is szerepel.



Simicskó István: a forradalmárok örökségül adták a szabadság szeretetét a mai generációnak

viszont az esőben látva az idézetet, együttesen néznek fel, és válik így a felirat közösségteremtő erővé.

Az emlékművet október 23-án avatták fel, többek között Simicskó István honvédelmi miniszter, Újbuda országgyűlési képviselője, Hoffmann Tamás polgármester, Király Nóra és Molnár László alpolgármester, Szabolcs Attila országgyűlési képviselő és Rainer M. János, az OSZK 1956-os Intézet Osztályának vezetője részvételével.

A honvédelmi miniszter ünnepi beszédében hangsúlyozta: az 1956-os forradalmárok örökségül adták át a mai fiataloknak a szabadság szeretetét. Az avatás után lapunknak elmondta, a szabadságot kell megőriznie a felnövő generációnak, tudva, hogyan kell küzdeni a külső, erőszakos behatások ellen.

Hoffmann Tamás polgármester emlékeztetett: a 60 évvel ezelőtti események Újbudáról indultak el, és a harcok jelentős része is itt zajlott. A Móricz Zsigmond körtér és a most avatott emlékmű örök mementóként emlékezteti majd az erre járókat, mi minden történt 1956-ban, és hogy az akkori események még most is hatnak.

Az ünnepi beszédek között az újbudai Weiner Leó Zeneiskola és Zeneművészeti Szakközépiskola növendékeinek műsorát hallhatták

az érdeklődők, egyebek között Lehár Ferenc: Losonci indulóját és Müller József: Jászkun indulóját. Az emlékhelyet Urr Zsolt Ipoly atya, a Szent Imre-templom plébánosa áldotta meg, majd a résztvevők elhelyezték koszorúikat. Az avatás záróakkordjaként Pelle Zita és Balázs Marcell, az emlékmű építésztervezői a koszorúzó hely előtt elhelyezték az 56. szál virágot és gyertyát gyújtottak. Utána víz kiöntésével avatták fel a betongyűrűt, amelyben a közönség is részt vett Beethoven Egmont nyitányának hangjaira.

A Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem a rendszerváltás után szinte azonnal megkezdte a Műgyetem polgárainak 1956-os forradalom és szabadságharc elindulásában játszott meghatározó szerepének méltó megőrzését, bemutatását célzó tevékenységét. Az eltelet negyedszázad két fontos szempontot vetett fel: a hagyományok megtartását-megújulását, valamint a fiatalok, a mostani hallgatók bevonását, amire az idei ünnepi programok is reagálnak.



Takács Pál ellen a népi demokratikus államrend megdöntésére irányuló szervezkedés vádjával indult büntetőeljárás. 1963 márciusában szabadult, majd üzemorvosként is dolgozott, mielőtt nyugdíjba vonult. 1977. július 23-án hunyt el. Erdemeit Szabolcs Attila, Újbuda országgyűlési képviselője sorolta az ünnepségen.

Dr. Takács Pál, Budafok nagyra becsült emblematikus alakjának emléktábláját avatták. Az 1956-os hőst a forradalom idején a Forradalmi Bizottság, valamint az újjáalakult Kiszgazdapárt helyi elnökének választották, és kikérték véleményét az átalakulással kapcsolatos megbeszéléseken. 1957 áprilisában letartóztatták.

Ünnepségsorozattal emlékeztek a hatvanadik évfordulóra

Az Újbudai Ádám Jenő Általános Iskola diákjainak előadásával vette kezdetét az 1956-os szabadságharc és forradalom 60. évfordulójának ünnepségsorozata. Az eseményen Hoffmann Tamás polgármester hangsúlyozta: „bár a forradalmat 1956. november 4-én leverték a szovjetek, a szabadság mégis győzött 1989-ben”.

Az 1956-os történelmi zászlóval vonultak be a katonák az Újbudai Ádám Jenő Általános Iskola ünnepségére, amivel kezdetét vette a kerületben a szabadságharc és forradalom 60. évfordulójára szervezett megemlékezéssorozat. Az eseményen az önkormányzat vezetői is részt vettek. Hoffmann Tamás polgármester ünne-

pi beszédében, rendhagyó történelemórát tartva, így szólt: – 1956-ban nem egy, hanem sok száz hőse volt a forradalomnak. Mai ésszel szinte már felfoghatatlan, hogy 60 éve honnan vették a bátorságot a forradalmárok – mondta a polgármester. Hozzátette, „a forradalmárok mindig fiatalok”, 1956-ban is tizenéves fiúk és lányok küzdöttek. Csak Budapesten legalább ezren harcoltak, közülük mintegy százan még 16 évesek sem voltak. A legfiatalabb fegyveres, akiről tudunk, egy 13 éves Pöttöm becenevű fiú, aki alig volt nagyobb, mint a puska, amivel harcolt. Bár a forradalmat 1956. november 4-én leverték a szovjetek, a szabadság mégis győzött, 1989-ben” – fejezte be beszédét Hoffmann Tamás.

A polgármester felszólalása után az iskola hatodikos tanulóinak műsora következett. Történelmi áttekintésükben

a szabadságharc és forradalom résztvevői, illetve az áldozatok előtt tisztelegtek. A gyerekek korhű ruhában, korhű díszletek között eleve-nítették fel az 1956. október 23. és november 4. közötti legfontosabb eseményeket. Előadásuk közben a szervező tanárok többször játszottak be archív rádió- és televíziófelvételeket. A gyerekek műsora végén a szereplők együtt énekeltek el a „Ha én rózsá lennék” című dalt. Az ünnepség az 1989-es rendszerváltást rögzítő híradós felvételekkel, az akkori ideiglenes magyar kormány vezetőjének, Szűrös Mátyás szavainak felidézésével zárult.

Az általános iskolások ünnepélyén, a magát ‘56-os forradalmárnak nevezett Hirippi Lajos is részt vett. Érdeklődésünkre elmondta, fontos, hogy a fiatalok ne feledjék, kiknek köszönhetik szabadságukat.

(H.S.–T.K.)



BUDAÖRSI székhelyű élelmiszergyártó üzembe keresünk női és férfi kollégákat betanított munkára. Keresünk továbbá csomagológép-kezelőt, valamint árufeltöltőt. Várjuk jelentkezéseiket a 06-20-510-7686-os telefonszámon minden hétköznap 10–14 óra között.

Nyugállományú katonákat köszöntöttek

Október közepén három nyugállományú katonát köszöntöttek fel a kerületben születésnapjuk alkalmából. Vojtek István és Márkus István a 85., míg Nagy János a 90. életévét töltötte be idén ősszel. Az emléklapot és az ajándékcsomagot Simicskó István honvédelmi miniszter munkatársai adták át az ünnepeltnek.



Manual Hungary Kft.
Hivatalos Konica Minolta márkakereskedés és márkaszerviz

> Bérbeadás, eladás, márkaszerviz
> Költségelemzés
> Üzemeltetés

Újbudai cégek részére 10% kedvezményt biztosítunk!
iroda@manualhungary.hu | www.szinesfenymasolok.hu

Nézz körül!

Figyelmeztető jelzést festett fel a Baranyai utcai Bárdos Lajos Általános Iskola előtti zebra széléire a közlekedésbiztonságért tevékenykedő GRSP Magyarország Egyesület és Molnár László alpolgármester október 24-én.

A közutak kezelőjeként Újbuda Önkormányzata örömmel vesz részt a több helyszínt érintő akcióban, mivel a kezdeményező egyesület-
hez hasonlóan kiemelten kezeli a biztonságos kialakítást mind a járdák, mind az úttestek esetében. – Minden lehető megteszünk, hogy hozzájáruljunk a balesetmentes közlekedés kötelezőn túli feltételeinek biztosításához, amit ez a program is garantál. A figyelem-felkeltő intézkedés megközelítőleg tíz olyan óvoda- és iskolaközi gyalogosátkelőhelyet érint a továbbiakban, ahol nincs jelzőlámpa. Azt várjuk tőle, hogy a gyalogosok is nagyobb körültekintéssel lépjenek az úttestre, illetve a gyermekekben is kialakuljon egy figyelmesebb hozzáállás – ismertette a célkitűzést az alpolgármester.



Régi vágya teljesült a beregszászi Kossuth Lajos Gimnázium diákjai-
nak, amikor az újbudai Szent Imre
Gimnázium tanulóival három na-
pot tölthettek Budapesten. Számos
programon vehettek részt, meg-
tekinthették a főváros nevezetes-
égeit, a legnagyobb meglepetés
pedig a parlamenti látogatás volt,
amit *Simicskó István* a kerület or-
szággyűlési képviselője szervezett.

– Mindig öröm számomra, amikor határon túli magyarokat segíthetek az anyaországgal való kapcsolattartásban. Különösen igaz ez akkor, ha fiatalokról van szó, hiszen ők az elszakított területeken a megmaradás zálogát jelentik nemzetünk számára – fogalmazott a honvédelmi miniszter.

FELHÍVÁS

Tisztelt Újbudaiak!

Önkormányzatunk fontosnak tartja, hogy a kerületben élők megfelelő információval rendelkezzenek azokról az alapvető dolgokról, melyek a mindennapi ügyintézésben a segítségükre lehetnek. Ennek céljából a következő időszakban az Újbudai Prizma munkatársai felkeresik azokat a társasházakat, ahol négy van annál több lakás található, és a bejárat közelében vagy a hirdetőtáblák mellett elhelyezik az új Lakossági Információs táblákat. Természetesen a kihelyezés során ügyelnek a társasház falának állagmegővására és igyekeznek a régi táblák helyére tenni az újakat. A táblák kihelyezése különösen fontos, hiszen tartalmazza a Polgármesteri Hivatal, a házi- és gyermekorvosok, közműszolgáltatók, valamint az országgyűlési és önkormányzati képviselők elérhetőségeit. Kihelyezést követően az Újbudai Prizma munkatársai végzik el a záró átadásra a társasházban lakók részére nincs lehetőségük. Kérjük Önöket, hogy segítsék munkájukat, hiszen a táblák kihelyezése nem vesz igénybe többet 10 percnél. A munkálatok elvégzéséig megértésüket és türelmüket köszönjük, az okozott kellemetlenségeikért pedig elnézésüket kérjük.



Végre látszol címmel közlekedésbiztonsági napot tartott a Feneketlen-tónál Újbuda Önkormányzata, a Közlekedéstudományi Intézet, az Országos Balesetmegelőzési Bizottság, valamint a XI. kerületi Rendőrkapitányság október 22-én. A program célja az volt, hogy már kisgyermekkorban elősegítse a biztonságos közlekedés elsajátítását, csökkentve a balesetek számát.

RS

BÚTOR

www.rs.hu

-20%

NEXUS

bútorcsalád többféle színben, gazdag elemválasztékban

24

ÉVES AZ RS!

HA BÚTORT KERES!

ÜNNEPELJÜNK EGYÜTT!

asztal+6 szék

114 990,-

RS STOP

79 990,-

szék

12 500,-

RS STOP

8 990,-

TAMARA

6sz.étkezőgarnitúra
nagyobbítható asztallal
(80 x80x160/200)
v.son/szürke S18 színben

74 990,-

RS STOP

62 890,-

BUFFALO

multiblokk-
mechanikás vezetői fotel
párnázott karfákkal,
fekete színben

194 990,-

-18%

158 990,-

LILLE

rugós, nyitható,
ágyneműtartós
sarokgarnitúra
zónázott fekvőfelülettel
E/AKC/barna színben
(255 x 170, f.f.: 156 x 210)

51 990,-

-11%

45 990,-

LEO

galériás ágyváz
(bordával) matrac nélkül
(208 x 190 x 104, f.f.: 90 x 200)

TOP ÁRAK

TOP TERMÉKEK

TOP HATÁRIDŐK

Budaörs, Építők útja 2-4., B épület
(A körforgalomnál)

Nyitva: H-Szo: 10-19^h V: 10-18^h

Budaörs, Raktár u. 3.
(DISZKONT ÉRTÉKESÍTÉS RAKTÁRRÓL AZONNAL!)

Nyitva: H-Szo: 10-19^h V: 10-18^h

Budapest XIII., Reitter F. u. 78.
(Reitter F. u. – Fáy u. sarok)

Nyitva: H-Szo: 10-19^h V: 10-18^h

Budapest XVIII., Gyömrői út 79-83.
(Parkoló a Sárkány Centerben)

Nyitva: H-Szo: 10-19^h V: 10-18^h

A feltüntetett árakat és kedvezményeket 2016. november 2-30. között, a készlet erejéig garantáljuk, kizárólag a bútorra vonatkozóan, a dekorációt nem tartalmazza! Az akciós árak a feltüntetett kedvezményt már tartalmazzák. Az árak HUF-ban értendők és az ÁFA-t tartalmazzák, a kártyázott bútorok esetében alapkategóriás vagy akciós szövetre vonatkozóan, melyek színe, mintázata változó. A méretek tájékoztató jellegűek!

*Hazai bútorban a legnagyobb kínálat a bemutatottérek összesített mérete és a 90% feletti hazai bútorforgalmazás arány alapján. A nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk! Minden jog fenntartva: RS®

HAZAI BÚTORBAN

A LEGNAGYOBB KÍNÁLAT

Városrészek Közötti Futás 2016

A tavalyi nagy sikerre való tekintettel a Kerület Napjához kötődő Városrészek Közötti Futást ismét a kerület szívében, a Bikás parkban rendezi meg az Újbuda Sportjáért Nonprofit Kft. november 12-én, szombaton.

A rendezvényre érkező családok 9 órától nevezhetnek az Újbudai Sportcentrumban (Bártfai u. 52/B). A regisztrációra és a rajtszámok átvételére csak 10 óra 30 perctől van lehetőség azért, hogy mindenki időben el tudja foglalni helyét a rajtvonalnál. A közös, zenés bemelegítést követően az óvodások örömfutásával kezdődik az esemény. A szülők a pálya melletti füves területen kísérhetik a piciket. A hagyományokhoz híven 11 óra 11 perckor dördül el a rajtpisztoly, és indulnak el a különböző korosztályoknak kiírt versenyek. A diákok nemcsak magukért, hanem sulijukért is futnak. Azok az iskolák, amelyeknek tanulói a legmagasabb létszámmal vesznek részt a Városrészek Közötti Futáson, külön díjazásban részesülnek. A különböző korosztályok versenyait a Válassz Sportot Újbudán 60 felett versenysorozat nevezői zárják. Az eredményhirdetést 13.30-kor tartják. Korosztályonként az első 50 befutó ajándékot kap, az első három helyezett pedig értékes díjakat vehet át. Annak érdekében, hogy a nevezés gördülékenyen menjen és minél kevesebbet kelljen sorban állni a helyszínen, érdemes előregisztrálni a sport.ujbuda.hu weboldalon elérhető úrlapon a programot megelőző csütörtök délig, azaz november 10-én 12 óráig.

(H. L.)

További információkért kövesse az esemény Facebook-oldalát vagy tájékozódjon a sport.ujbuda.hu weboldalon.

Újabb sportdiplomáciai siker Újbudán



Az A-Híd OSC vízilabdacsapat otthonra lett az elmúlt évek során a kerületben, a példaképek hatására pedig komoly utánpótlásbázis épült fel Újbudán. Mára 20 korosztályban 230 gyermek vesz részt különféle bajnokságokban; fiúk, lányok egyaránt.

(Folytatás az 1. oldalról)

A 2012-től 2016-ig terjedő időszak meghatározó korszaka lett a kerület sportéletének: Simicskó István honvédelmi minisztert, Újbuda országgyűlési képviselőjét 2012-ben nevezték ki sportért és ifjúságért felelős államtitkárrá, Hoffmann Tamást pedig ugyanebben az esztendőben választották be először a Magyar Vízilabda Szövetség elnökségi tagjai közé.

Simicskó István sportállamtitkári tevékenysége alatt bontakozott ki a mindennapos testnevelés gyakorlata. Az úszószövetséggel közös Minden gyermek tanuljon meg úszni! program eredményeként több ezer fiatal csatlakozott úszóegyesületekhez. A felnőtt lakossá-

got érintően 2012 és 2014 között 7-ről 12 százalékra emelkedett a rendszeresen sportolók száma. Újbudán ugyanezen időszakban 15 százalékkal országos átlag feletti eredményt sikerült elérni. A gyermekek tekintetében míg 2011-ben 4200-an sportoltak egyesületi keretek között, 2015-re ez a létszám 7200 fölé emelkedett.

Ezeknek az eredményeknek az eléréséhez szükség volt az ifjúsági sportéletét meghatározó beruházásokra. A miniszter és a polgármester közösen végzett munkájának köszön-

hetően számtalan iskolai sportpályát adtak át, felújítottak több tornatermet, és már az óvodákban is elkezdődött a népszerű sportágak szakszerű oktatása az ovifoci programon keresztül.

(H. L.)



Teljeskörű szolgáltatás, rejtett költségek nélkül az 5 évnél idősebb Ford autókra.

Ford Motorcraft SZERVIZ

- 19 pontos biztonsági átvizsgálás
- Olaj és olajsűrű csere
- Légsűrű csere

Online bejelentkezés esetén
19 900 Ft



1116 Budapest, Méhész u. 2-4.
Telefon: +36 1 7766-500

www.ivanics.hu

A Ford Motorcraft Szerviz online kedvezményes ajánlat 2016.12.31-ig történő foglalások esetén érvényes, egyszeri alkalommal, egy Ford személygépjárműre. További részletek és feltételek kapcsán érdeklődjön a márkakereskedésben, vagy látogasson el az ivanics.hu oldalra. Az ár bruttó fogyasztói ár. Az ajánlat visszavonásig érvényes.

HETI OH-LÁ-LÁ AJÁNLTAINK!

Nagy választék kalandból



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	
KORPÁS ZSEMLE Ft/db, 52 g, Ft/kg 12Ft	GASTRO ÉTTERMI SZALVÉTA 600 db, 18x18 cm 0,5 Ft/db 299Ft	OLYMPOS 1,5 L-ES GYÜMÖLCSITALOK 113 Ft/l 169Ft	ERZSÉBETI KENYÉR 750 g, kovászos 172 Ft/kg 129Ft	LÉDIG TOJÁS Ft/db, „L” méret, 556 Ft/kg 35Ft	EGRI BIKAVÉRI 0,75 l, 665 Ft/l +100 Ft üvegbetétdíj 499Ft	FOSZLÓS KALÁCS 500 g, Ft/db, 398 Ft/kg 199Ft	 Utazzon az Auchan Savoya Park ingyenes buszjáratán Útvonal: Auchan Savoya Park Áruház - Bikás Park - Kosztolányi D. tér - Kelenföldi pályaudvar
MOGYI MICRO POPCORN 3 lt, 3x100 g, 830 Ft/kg 249Ft	CSIRKESZÁRNY Ft/kg, előhűtött tálcás, csomagolt 485Ft	FÜSZEREZETT CSIRKECOMBI Ft/db 249Ft	MIZO TEJ LAKTÓZMENTES 1 l, 1,5% 289Ft	APENTA SZÉNSAVAS 1,5 L-ES ÜDÍTŐITAL PET, 106 Ft/l, több íz 159Ft	NYÍRFACUKOR 500 g, kristály, kupakos, 2198 Ft/kg 1099Ft	BARACKOS PÁRNA 800 g, 374 Ft/kg 299Ft	

NYITVA TARTÁS:

Hétfő-Szombat: 6.00-22.00
Vasárnap: 8.00-20.00

HETENTE ISMÉTLŐDŐ AKCIÓK 2016. NOVEMBER 1-30-IG
AZ AUCHAN SAVOYA PARK ÁRUHÁZBAN!



1117 BUDAPEST HUNYADI J. ÚT 19.

A képek illusztrációk.

Párhuzamosan fut az aprítékolás és a Tisztaságot Újbudán! program

Őszi nagytakarítás: erre kell figyelni

A november hagyományosan a nagytakarítás szezonja. Idén változott az aprítékolási rendszer, illetve párhuzamosan fut a lehullott lomb elszállítása és a közterületek kitakarítása is. Érdemes a részletekért az ujbuda.hu oldalra kattintani.

Idén változott az aprítékolási rendszer a kerületben. Nem kell előzetesen kérni, vagy bejelentkezni a gallyak, vastagabb zöldhulladék elszálltatására, ugyanis az önkormányzat egy-egy körzetre lebontva fix időpontban dolgozza fel és komposztálja a ház elé kirakott fanyesedéket (az időpont az oldalon jelzett tájékoztató anyagban található). A változtatásra azért volt szükség, mert évek óta folyamatosan nő a lakossági kereslet a szolgáltatás iránt. Alig néhány esztendeje még valamivel több mint 600 köbméter zöldhulladék feldolgozására volt igény, tavaly viszont már csak a tavaszi szezonban 550 köbmétert szállított el az önkormányzat a lakóházaktól, amelyben nincs benne az ősszel keletkezett nyesedék.

Természetesen a korábban alkalmazott bejelentkezési eljárást sem szűnik meg, tehát ha valaki nem tud alkalmazkodni a megadott időpontokhoz, de a kerti munka után visszamarad nála zöldhulladék, annak elszálltatására is van mód.

Mindez azért fontos, mert egy, 2011-es környezetvédelmi rendeletben szabályozták Budapest te-

ritéletén az avar és zöldhulladék égetési szabályokat. Avart 2011-óta nem lehet a főváros területén égetni. Sokkal célszerűbb a lehullott lomb vagy a vastagabb ágak és a gaz komposztálása. Mindennek környezetvédelmi okai vannak. A növényzet a növekedési idő alatt szén-dioxidot köt meg a levegőből. Az égetéskor viszont a káros anyag hirtelen visszakerül a légterbe, vagyis olyan, mintha a növényzet

az a szén-dioxid jut belőle vissza a levegőbe, amelyet a növekedési idő alatt megkötött.

A környezet tudatosság erősödésével mind több háztartás igényli ezt a szolgáltatást, amit a kerület igyekszik maradéktalanul kielégíteni. Sőt, a helyi környezetvédelmi program ennél magasabb szintű környezetgazdálkodási rendszerreket is ki kíván alakítani, amelynek az egyik célja a Smart City létrejötte.

Az aprítékolással párhuzamosan folyik az Újbuda Prizma Nonprofit Kft. által végzett őszi nagytakarítási program, amely ugyancsak körzetekre bontja az avar és a könnyebb, „lágyabb” zöldhulladék elszálltatását. Ebből a hulladékból ugyancsak komposzt lesz. Ehhez a lakosság felcímkeztetése szükséges, amelynek az egyik célja a Smart City létrejötte.

Az aprítékolással párhuzamosan folyik az Újbuda Prizma Nonprofit Kft. által végzett őszi nagytakarítási program, amely ugyancsak körzetekre bontja az avar és a könnyebb, „lágyabb” zöldhulladék elszálltatását. Ebből a hulladékból ugyancsak komposzt lesz. Ehhez a lakosság felcímkeztetése szükséges, amelynek az egyik célja a Smart City létrejötte.

lehullott lombot vagy a kigyomlált gázt. A Tisztaságot Újbudán! programban természetesen nemcsak a háztartásoknál keletkezett zöldhulladékot szállítják el, hanem kitakarítják, csinosítják a közterületeket – például onnan is összegyűjtik a lombot. A nagytakarítás jellemzően az aprítékolás után zajlik, hogy a nagytelejesítményű gép munkája után a földön visszamaradt nyesedék is eltűnjön az utcákról, közterületekről. A nagytakarítás és az aprítékolás részleteiről érdemes felkeresni az ujbuda.hu honlapot is, ahol szükség esetén további segítséget lehet találni.

(H. Gy.)

A járda síkosságmentesítése a lakók feladata

A hatályos fővárosi rendelet alapján az ingatlan tulajdonosa (kezelője, használója) köteles gondoskodni az ingatlan előtti járda, valamint a járda és a kocsút közötti terület gondozásáról, szemét- és gyommentesítéséről, valamint hó- és síkosságmentesítéséről.

Amennyiben az épületben üzlet működik, a hó és a jég eltakarítása nyírtatartási időben a bolt használójának, minden más időpontban a (társas) házának a feladata. A síkosságmentesítést naponta legkésőbb reggel 8 óráig kell befejezni, ha napközben újból jeges vagy havas lesz a járda, meg kell ismételni.

A járdatakarítás elmulasztása miatt bekövetkező balesetekért a társasház tulajdonosai egyetemlegesen felelnek, a kártérítési kötelezettség alól a síkosságra vagy a jegesedésre figyelmeztető táblák kihelyezése sem menti fel a lakóközösséget!

A burkolt közutak, az ingatlanokhoz nem csatlakozó burkolt járdák, a kiemelt zöld területek, parkok, az ezeken átvezető sétányok, az aluljárókból kivezető, valamint a közlepcsők, illetve a nem ma-



gántulajdonú ingatlan előtt futó kerékpárutak tisztán tartása a Fővárosi Köztér-terület-fenntartó és a Főkert Zrt. munkakörébe tartozik.

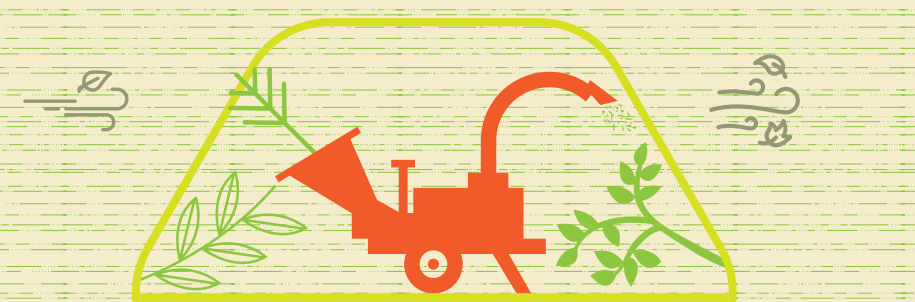
Belterületen, közutak kivételével, tilos a hagyományos só használata

A 346/2008. (XII. 30.) Kormányrendelet értelmében 2010. szeptember 1-jétől csak olyan anyag szórható a járdára, amely nem veszélyezteteti a fás szárú növények egészségét; fák és bokrok közelében nátrium-klorid-tartalmú, azaz hagyományos sót tilos használni. A legjobb eszközök a kvarchomok, a zeolit, illetve a jeget is felolvasztó acétát alapú készítmények vagy a kalcium-kloridos mészkő granulátum.

Újbuda zöld területben gazdag kerület, ezért az önkormányzat arra kéri a lakosságot, hogy környezetbarát síkosságmentesítő anyagokat használjanak. Zeolitot jégoldót önkormányzati támogatásból kedvezményesen az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. székhelyén, a Hamzsabégi út 60. sz. alatt



ŐSZI NAGYTAKARÍTÁS



AZ APRITÉKOLÓ GÉP IGÉNYBEVÉTELÉHEZ HELYSZÍNEKÉNT KIZÁRÓLAG AZ ALÁBBI NAPOKON VAN LEHETŐSÉG A GALLYKUPACOK KIHELYEZÉSÉRE:

1. GELLÉRTHEGY	OKTÓBER 24.
2. SZENTIMREVÁROS, LÁGYMÁNYOS	OKTÓBER 26.
3. KELENFÖLD (Sárbogárdi út – Fehérvári út – Etele út közötti terület)	OKTÓBER 30.
4. KELENFÖLD (Etele út – Fehérvári út – Dombóvári út – Duna közti terület)	NOVEMBER 2.
5. ALBERTFALVA (Etele út – Fehérvári út – vasút által határolt terület)	NOVEMBER 6.
6. ALBERTFALVA (Etele út – Fehérvári út – Duna által határolt terület)	NOVEMBER 8.
7. ŐRMEZŐ, DOBOGÓ	NOVEMBER 10.
8. KELENVÖLGY, PÉTERHEGY	NOVEMBER 14.
9. GAZDAGRÉT, MADÁRHEGY, PÖSINGERMAJOR	NOVEMBER 16.
10. SASAD (Rétköz utca és Sasadi út közti terület)	NOVEMBER 20.
11. SASAD (Sasadi út és Dayka Gábor utca közti terület)	NOVEMBER 23.
12. SASHEGY	NOVEMBER 27.



Egyre zöldebbek a kerületi óvodák

Október 24-én hirdették ki az Újbuda Környezettudatos Óvodája verseny eredményét a Polgármesteri Hivatalban. Idén a kerület összes intézménye készült valamilyen ökoprogrammal, a legjobb eredményt az Észak-Kelenföldi Óvoda Székhelye érte el.

A megmérettetés legfontosabb szempontjai között az intézményi környezet, a pedagógiai programok, valamint az oktatási módszerek szerepeltek. Ezek pontozásával alakult ki a végső sorrend, azonban mind a nyolc kerületi székhely kapott díjat: összesen hárommillió forinttal jutalmazta az önkormányzat az intézményeket. A környezeti nevelésben Újbuda az élen jár; az országban itt található a legtöbb ökoiskola és zöldsóvoda, sőt, a bölcsődék környezet tudatos nevelésére is egyre nagyobb hangsúlyt fektet a kerület.

– Nem lehet elég korán elkezdni a környezeti nevelést. A gyerekek egyre hamarabb érnek, és nekünk is lépést kell tartanunk a fejlődéssel. Ezért is kezdünk bele egy új programba, melynek részeként már a bölcsődei nevelés alatt is támogatjuk a környezetvédelmi megmozdulásokat. Ettől függetlenül természetesen ugyanúgy becsben tartjuk az olyan programokat, mint például az Újbuda Környezettudatos Óvodája verseny – fogalmazott Hoffmann Tamás polgármester.

Az eseményhez ezúttal is csatlakozott a TATA Magyarország, amely két különdíjat ajánlott fel. *Prabal Datta*, a cég hazai fióktelepének igazgatója úgy fogalmazott, a vállalat cégfilozófiájában mind a környezetvédelem, mind pedig a jövő nemzedékének támogatása kiemelkedő helyen áll, ezért is álltak a kezdeményezés mellé. Az Újbuda Környezettudatos Óvodája címet a három legjobb teljesítő intézmény egy-egy éven át viselheti.

Tisztelt Újbudaiai!

Újbuda Önkormányzata az őszi nagytakarítás alkalmával ezúttal is biztosítja a felhalmozódott ágak, gallyak aprítékolását és elszálltatását. A takarítás során keletkező zöldhulladékot idén körzetenként 1-1 nap, házhoz menő rendszerben szállítjuk el a nagytakarítási napokkal összehangoltan. Fontos információ, hogy a gép fűvet, falevelet nem tud aprítékolni, kivéve a gallyakon, ágakon található leveleket. Idei évben **előzetes bejelentés nélkül**, körzetenként **csak a megadott** napon vehető igénybe a szolgáltatás. Kérjük, hogy a gallykupacokat a megadott napon készítsék össze és helyezték el ingatlanjaik elé, jól megközelíthető módon.

A meghirdetett időpontnál később kihelyezett zöldhulladékot nem áll módunkban elszállítani!

Amennyiben az ingatlana környezetében lévő közterület jellege miatt nem tudja kihelyezni az ágakat, kérjük a varosuzo@ujbuda.hu e-mail címen jelezze.

Miért környezetkímélő a gallyak aprítékolása?

Az aprítékoló gép a nyesedékeket a térfogatának ötödére darálja össze. A gallydarálás során a használhatatlan nyesedékből csak apríték keletkezik, ami többféleképpen hasznosítható, és nem veszi el a helyet az egyéb módon nem hasznosítható háztartási és építési hulladéktól. Az aprítékolt nyesedék könnyen visszakerül a körforgásba, hiszen komposztálással kiváló kerti talaj készíthető belőle, de alkalmas kerti utak burkolására, valamint fűtőanyagként is felhasználható.



A XI. KERÜLET **ÚJBUDA ÖNKORMÁNYZATA** AZ **ÚJBUDA PRIZMA** KÖZHASZNÚ NONPROFIT KFT. KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL **ŐSZI NAGYTAKARÍTÁSI AKCIÓT** SZERVEZ **NOVEMBER 7. ÉS NOVEMBER 30. KÖZÖTT**

TISZTASÁGOT ÚJBUDÁN!

2016. NOVEMBER 7-től

2016. NOVEMBER 30-ig



• ALBERTFALVA
• GELLÉRTHEGY
• SZENTIMREVÁROS
• KELENVÖLGY
• PÉTERHEGY
• SASAD, SASHEGY
• GAZDAGRÉT

NOVEMBER 7-11.
NOVEMBER 14.
NOVEMBER 15.
NOVEMBER 16.
NOVEMBER 16.
NOVEMBER 17.
NOVEMBER 18.

• LÁGYMÁNYOS
• KELENFÖLD
• LÁGYMÁNYOS
• ŐRMEZŐ

NOVEMBER 21-22.
NOVEMBER 21-25.
NOVEMBER 23-25.
NOVEMBER 28-29.
NOVEMBER 30.

VESZÉLYES ÉS ELEKTRONIKAI HULLADÉKOK GYŰJTÉSE: NOVEMBER 19. 9:00 – 12:00 ÓRÁIG



• GAZDAGRÉT
• ŐRMEZŐ
• KELENFÖLD
• ALBERTFALVA
• SZENTIMREVÁROS

Rétköz u. - Torbágy u. sarok
Cirmos utcai parkoló
Vahot u. - Kevéháza u. sarok
Fehérvári út - Vegyész u. sarok
Edömér utcai parkoló



LEADHATÓ: toner, valamint festékek, tinták, ragasztók és gyanták, fáradt olaj, halogénmentes oldószer, szennyezett csomagolási hulladékok, szórófejes/hajtógáz palack, gumibroncs, gumihulladék, savas ólomakkumulátor, növényvédőszer maradék, fénycső, hűtőgép (kompresszorral), étolaj és zsír, lejárt gyógyszerek, száraztelem, elektronikai hulladékok (pl. háztartási gépek, számítógépek), képcsőves hulladékok (monitor, tv)

Tisztelt Újbudaiai!

A XI. Kerület Újbuda Önkormányzata és az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. – a „*Tisztaságot Újbudán!*” keretén belül – idén is megszervezi őszi nagytakarítási akcióját a kerület közterületein. Bizunk abban, hogy újra közös erővel dolgozhatunk lakókörnyezetünk szebbé tételéért, a házak előtti kertek és járdák megtisztításáért.

A nagytakarítás során keletkező zöldhulladék elszálltatásáról az Önkormányzat gondoskodik, ebben az évben is nagy hangsúlyt fektetve a környezet tudatosság-ra. A gallyakat és ágakat a külön meghirdetett napokon helyben, tehát házhöz menően aprítékoljuk és szállítjuk el a házak, épületek elől. Az aprítékolás menetéről az Újbuda Újságban és a www.ujbuda.hu weboldalon tájékozódhatnak.

A zöldhulladék környezetbarát felhasználási módját, a komposztálást továbbra is szeretnénk népszerűsíteni, ezért az Önkormányzat térítésmentesen biztosítja a lakosságnak a 90x90x90 centiméteres, fából készült komposztálókereteket, amikből minden társasház és családi ház két-két darabot igényelhet a készlet erejéig. *A komposztáló keretek XI. kerületi lakcímkártya bemutatásával vehetők át az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. székhelyén (1113 Budapest, Hamzsabégi út 60.) november 3-tól november 24-ig minden kedden és csütörtökön 10-15 óra között.*

A kerületi lakosok az előző évek gyakorlatához hasonlóan továbbra is igényelhetnek műanyag zsákokat. A zöldhulladékkal megtelt zsákokat az FKZ Zrt. ingyenesen szállítja el, kérjük, egyszerűen csak helyezték el a szemetes edények mellett. *A zsákok – az akció időtartama alatt – az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. Hamzsabégi út 60. szám alatti székhelyén vehetők át a készlet erejéig. Érdeklődni a (+36-1) 372-76-95-ös telefonszámon lehet.*

KÉRJÜK, ÉLJENEK A SZERVEZÉS ÁLTAL BIZTOSÍTOTT LEHETŐSÉGEKKEL, HOGY MÉG TISZTÁBB, ZÖLDEBB ÉS EGÉSZSÉGESEBB KÖRNYEZETÉ VÁLJON LAKÓHELYÜNK.



Spin Off: Oszd meg az esküvőd!

Már a harmadik vendég is bemutatta vállalkozását az újbudai Spin Off Klub őszi szezonjában. Legutóbb egy Ausztráliában kipattant ötlettel, Indiában világhírnevet szerző magyar páros mesélt arról, hogyan vitték sikerre az esküvőmegosztást.

A Join My Wedding („Vegyél részt az esküvő-mön”) startup neve megjárta a BBC és a CNN hírfolyamát is, *Párkányi Orsi* és *Matécsa Márta* ötletére ráharaptak az újságírók. Az elgondolás eredetileg a tíz éve Ausztráliában élő, startupokkal foglalkozó Orsi fejében született meg: az indiaiak életében igen fontos szerepet játszik az esküvő, emiatt óriási felhajtás és mélyen gyökerező szokások adják annak kultúráját, körítését Indiában. A varázslatos felszöveget számos utazó éppen azért járja, hogy megérezzen, megismerjen valamit ebből az ősi kultúrából, csakhogy egy ilyen intim eseményre, mint az esküvő, nem szoktak belépőjegyet osztani. – De mi lenne, ha mégis? Azaz létrehozható-e ezen a területen is olyan kínálat, amely kielégítené a nagyon is létező keresletet – tette fel a kérdést Orsi és Márta.

Ahogy manapság szinte minden új vállalkozás, a Join My Wedding is webes alapon indult. Működése lényege, hogy az esküvőjüket megszervezni kívánó párok bemutatkoznak, és elmondják, milyen lakodalmat terveznek. Az érdeklődő utazók, külföldiek pedig a cég ol-



dálán keresztül jegyet vehetnek az eseményre, így egyből a meghívott vendégsereg részévé válhatnak. A jegyekből befolyó pénz többsége a párt illeti, akik ezzel csökkenthetik az esküvő tetemes költségeit, a Join My Weddingnek csupán minimális kezelési költség jár. Orsi és Márta órákat tölt a Skype mellett, mire minden részletre kiterjedően végigbeszéljük az eseményt az érdeklődő párokkal, ugyanakkor a vendégeket is egyezkednek szűrni – például egy múzeumi belépőnél jelentősen magasabb árral. A kezdetekkor még jól is jött nekik az Ausztrália és Magyarország közti időeltolódás, mivel így egyikük mindig ébren lehetett. A rendszer azóta Indiában önjáró lett, fizetett hirdetések nélkül is sorban érkeznek az esküvőjüket megosztani akaró párok és a vendéglátók megkeresései. Az applikáció a világ bármely szegletében megállná a helyét, de nincs mindenhol igény az indiaihoz hasonló kulturális élmények cseréjére.

(B. Gy.)

Halloween és más ünnepek

Gothic halloween

Az Őrmezei Közösségi Ház idén is megidézi halloween szellemét, 2016. november 4-én 21 órától ezúttal a gothic stílus jegyében. A kriptai hangulatról ezen az esten a Pornography, a Cure magyar tribute zenekara és a Dawnstar együttes gondoskodik. A koncertet a dark,

Jegyárak: Early Bird (30 db): 800 Ft, elővételben és a koncert napján: 1200 Ft.

Helytörténeti séta Sturdik Miklóssal

Évek óta népszerű program a Kelenvölgyi
Közösségi Házban Kelenvölgy és Újbuda el-



goth, gruftie divatseregszemléje izzítja be atmoszférateremtő muzsika kíséretében. A „civilben” érkezők autentikus sminkekre is szert tehetnek a gothic style stúdióban.

21.00 kapunyitás, warmup (dark, neofolk, coldwave...)

22.00 vendég: Dawnstar

23.00 Pornography (Hungarian The Cure Tribute Band)

00.30 Modern Crystal afterparti (dark&-coldwave/noir/deathrock, batcave/synth pop)
Selectors: Arpi Cure O+A

kötelezett helytörténészének előadásorozata, amelyet a Kerület Hetének alkalmából megújult formában szeretnének az érdeklődők elé tárni. A helytörténeti séta időpontja: 2016. november 5., szombat. Gyülekező a Kelenvölgyi Általános Iskola előtt, az 58-as busz megállójában (Kecskeméti József utca) 14.30–14.45 között. A túra hossza körülbelül 2 kilométer, időtartama: 1,5–2 óra. A részvétel ingyenes. Rossz idő esetén a túra elmarad, illetve egy később meghirdetett időpontban lesz megtartva, várhatóan tavasszal.



+36 1 30 70 2-11-111

**UTAZÁSAIHOZ VÁLASSZON
MEGBÍZHATÓ PARTNERT!**

AUTÓINKBAN BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET!










Minősített budapesti taxi










PEST-BUDAI
A HetiVálsz havi melléklete

LÁTKÉP

hetiVálsz

KERESSE
a november 10-
SZÁMBAN!

Korzó: Kultúrtörténeti séták híres emberekkel
Architeka: Építészkritika a főváros épületeiről
Polc: Könyvajánló Budát, Pestet érintő témákról

Albertfalvi napok – Musicalest

Idén ünnepelte fennállásának 20. évfordulóját a Petőfi Musical Stúdió. Ezen az estén az elmúlt két évtizedben előadott dalok, musicalek és rockoperák legszebb slágereiből összeállított látványos műsorral lepi meg az érdeklődőket maga az ünnepelt! A Petőfi Musical Stúdió Musicaletste az Albertfalvi Napok részeként 2016. november 12-én 19 órakor várja a látogatókat.

Befogad és kitaszít a világ

Befogad és kitaszít a világ címmel hallgathatják meg Villon verseit és balladáit az érdeklődők *Mácsai Pál* és *Huzella Péter* előadásában 2016. november 13-án 18 órától az Albertfalvi Közösségi Házban. Igazi különlegesség, izgalmas kaland e késő őszi estén Villon máig érvényes, örök emberi kérdéseket boncolgató szövegeit hallgatni fél-évezredes távlatból. A híres balladák és versek mellett elhangzanak kevésbé ismert szövegek is a két-személyes zenés színházi előadás alatt. A dallamanyagot a régi Kaláka együttes Villon-lemezén megjelent dalokból, breton dallamokból, illetve saját szerzemények felhasználásával állította össze *Mácsai Pál* és *Huzella Péter*.

Mozgásszervi Centrum
Buda szívében
A MOZGÁS SPECIALISTÁI

Ultrahang diagnosztikától
a teljes rehabilitációig
minden mozgásszervi panasz
konzervatív és műtéti ellátása.

Szakrendeléseink:

Prof. Szabó István csípő-, vállspecialista
Prof. Székely György idegsebész, gerincspecialista
Dr Majzik Ernő boka, térdspecialista
Dr Németh Lóránd reumatológus, izületsspecialista

ŐSZI AJÁNLATUNK:

Guna terápia egy ampulla 4000 forint
lökéshullám, PAPIMI egy kezelés 4000 forint
Ingyenes csoportos nyugdíjas gyógytorna

 Bejelentkezés:
06 1 725 1125, 06 70 339 110
www.balancemozgas.hu

B32
ROCK&ROLL
ÉS TOLL

2016 november 11. 20 óra

Kávészünet

akusztikus koncert

Belpó: elővétel: 1500 Ft | a koncert napján: 2000 Ft

nka
Nemzeti Kulturális Alap

B32 GALÉRIA ÉS KULTÚRTER
1111 Budapest, Bartók Béla ut. 32 • Telefon: +361787 00 39
b32.jegy.hu | E-mail: b32@ujbuda.hu
www.b32kulturter.hu | www.facebook.com/B32kulturter

újBUDA
Kultúrter



„A természetből hozom a színt, a fényeket,
s vele együtt jönnek a szavak, a hangjegyek.”
A Budai Klub-Galéria (III. Bp., Budafoki út 9-II.)
meghívja Önt és kedves családját
BOTTYÁN MARIANNA festőművész
kiállítására és az azt követő
ZENÉS IRODALMI ESTRE
2016. november 10-én (csütörtök)
18 órára. A tárlatot megnyitja és az est
házigazdája Meskó Bánk előadóművész.
A közreműködők meglepetésvendégek.
Mindenkit szeretettel várunk!

B32

2016. november 12.
szombat 19 óra

A gondnok

Harold Pinter
A Nézőművészeti Krt. előadása

KATONA LÁSZLÓ
SCHERER PÉTER
MUCSI ZOLTÁN

Fordító: Barton Tiber
Disszert, Jelencs Kelli Csabos
Produkció: Veres Péter György Mester
Rendező: Szabó László

Jegy: 2200 Ft, diák, nyugdíjas: 1700 Ft
Jegyek kaphatók az Interneten és személyesen:
Jegypiac Budapestán, a B32 Játékárta
és Kulturális Programközpontban,
valamint interneten a jegy.hu oldalon.
Jegyrendelés és információ! 06 1 787 0039

B32 Gondnok és Kultúrörökös
1111 Budapest, Bartók Béla út 32.
Tel.: +36 1 787 00 39
E-mail: b32@budapest.hu
www.b32kulturcenter.hu
www.facebook.com/B32kulturcenter/

m
UBUDA
Újvidéki Egyetem

Történelmi képek kortárs módra

Az Aranykor, azaz a magyar középkor és a Képes Krónika világa elevenedett fel a Gazdagréti Közösségi Házban, amikor Dudás Gyula képeiből nyílt kiállítás a Magyar Festészet Napja alkalmából október 18-án.

A Festészet Napján *Dudás Gyula* festőművész képeiből nyílt tárlat Aranykor címmel a Gazdagréti Közösségi Házban. Az alkotó első olajfestménye 1979-ben készült, azóta is főleg olajképeket fest. Kedvenc témája a magyar történelem, a középkori királyok, leginkább a Képes Krónika ikonjaiból és miniatűrjeiből meríti az ihletet. A kiállítást megnyitó *Szántai Lajos* művelődéstörténész szerint a kortárs művészet és a történelmi tárgyú, a Képes Krónikához hű irányzat egyáltalán nem áll egymástól távol, Dudás ezért képviseli ezt kortársai között is. Másik erőssége a szín- és ecsetkezelés: Szántai úgy véli, a mai festők közül kevesen tudnak úgy eget ábrázolni, mint Dudás Gyula. A kiállítás-megnyitón *Kalmár Lajos* szolgáltatta a zenét furulyán. A Festészet, azaz Szent Lukács Napján, október 18-án immár 15. alkalommal ünnepel együtt alkotó és közönsége. A művészek ekkor kilépnek a magányos műtermekből, hogy a magyar kortárs festészet alkotóinak és különböző irányzatainak munkáit minél szélesebb közönséghez eljuttassák. A 2002-ben indult, a kortárs festészetet támogató kezdeményezés az évek során többhetes rendezvénysorozattá nőtte ki magát. Idén Esztergomban tárják az érdeklődők elé a fő kiállításokat, az eseményekhez több társművészeti rendezvény is csatlakozik, a zene-, színház- és előadó-művészet területeiről.

(T. K.)

Hamarosan megvásárolhatók a 60+ Színházjáró Program 2016/2017. évad bérletei

ÚJBUDA
60+
PLUSZ

**Kedves Színházbarát
Ügyfeleink!**

Az önöktől kapott visszajelzések és a tavaly rekordmennyiségben elkelt bérletszámból (700 db) tudjuk, hogy az Újbuda 60+ Program ügyfelei minden év őszen nagy érdeklődéssel várják a színházak ajánlatait, az új évad bérleteit. Tájékoztatjuk önöket, hogy az új bérleteket változatlan áron és feltételekkel tudják megvásárolni várhatóan 2016. november 21–25. között az Újbudai Szenior Programközpontban. A pontos és végleges dátumokról az Újbuda újság következő, november 16-án megjelenő számában olvashatnak, valamint e naptól kérhetnek tájékoztatást a programközpont munkatársaitól személyesen vagy telefonon.



ÜNNEPEKKOR IS KARINTHY!

AJÁNDÉKOZZON BÉRLETET:

3 ELŐADÁS + 1 MESEJÁTÉK: 9900 FT
KIVÉVE BEMUTATÓK, FŐPRÓBÁK ÉS A NERCBANDA C. ELŐADÁS



KARINTHY
KARINTHY SZÍNHÁZ. CSALÁDBAN MARAD.

- Franchise partnereket keresünk
- Naponta friss pörkölés és szállítás
- Barista képzés
- Kávégépek, kiegészítők és őrök forgalmazása, szervizelése

1115 Budapest, Csóka u. 9.
Telefon: 06 (1) 205 3804
Tel./Fax: 06 (1) 203 7640
www.semiramiskave.hu

» EGÉSZSÉ GROVAT

Tudta-e Ön, hogy...

...Magyarországon évente közel másfél millióan képtelenek átmenetileg a napi feladataik elvégzésére az influenzavírus okozta tünetek miatt? Az őszi hónapoktól egészen a tavasz kezdetéig ez a szám a 100 milliót is eléri világviszonylatban. Sok kórokozó van, amelyek hasonló tüneteket okozhatnak, de ezek soha nem képesek (akár egy hét leforgása alatt) egy kisebb városnyi embert „ágnak dönteni”.

A Budai Oltóközpont és Magánorvosi Centrum vakcinológusa, dr. Béres Zsuzsanna hasznos tanácsokkal látja el az Olvasót:

2016 februárjában egy „pápányi, gyulányi” ember mondhatta magát influenzásnak egyetlen hét leforgása alatt, ami 31 600 orvosi vizitet jelentett hivatalosan. Az influenzavírus változékonyság, és a szaporodásakor a keletkező hibákat kijavító enzim is sokszor téved, így sajnos időről időre megváltozik a felszíni szerkezete, ami mindig újabb kihívások elé állítja az emberi immunrendszert. – Ezért van minden évben új oltóanyag, amely mindig szeptember végétől válik elérhetővé. Addigra van túl az engedélyezés szigorú köreiben – hangsúlyozza a doktornő. Minden oltóanyagba azonos törzsek kerülnek a WHO javaslatai alapján (melyeket a WHO az előző éves tapasztalatok szerint határoz meg). A kórokozó cseppfertőzéssel terjed, a szájon és az orron keresztül jut be a szervezetbe, ahol a légúti hámsejtekhez kötődve, azokban szaporodva elpusztítja őket. Viszonylag kevés

számú kórokozó elegendő, hogy a folyamat elinduljon. Ez az oka annak, hogy a betegséget követően sokáig köhöghetünk. A sérült nyálkahártya kevésbé ellenálló a különböző baktériumokkal és vírusokkal szemben ebben az időszakban. A regenerálódás 6–8 hetet vesz igénybe. Csak ekkor mondható el, hogy az eredeti funkció helyreállt. Ez számunkra azt jelenti, hogy ez idő alatt szövődmények alakulhatnak ki, betegségünk elhúzódóvá válik, lassan javul az állapotunk. Az influenzavírus mindenkire nézve veszélyt jelent, de fokozottan igaz ez az 50 év feletti, valamint az 5 év alatti korcsoportokra. A gyermekek immunrendszere még éretlenebb, az idősebbek pedig már a fiziológias öregedés szakaszába lépnek. Bizonyos állapotok is növelik a betegség és szövődményeinek a kialakulását: terhesség, krónikus betegségek, csökkent immunitás (például gyógyszerek miatt). – Azt gondolom a védőoltás lényegesen kevesebb kellemetlenséggel jár, mint egy esetleges megbetegedés és a miatta fellépő szövődmények. A tévhitekkel ellentétben az oltás bármiféle kockázata minimális, hiszen azon kevés vakcina közé tartozik, amely terheseeknek is javasolt oltás, és nemcsak a mamát, hanem a babát is védi bizonyítottan – tette hozzá a szakember.



Az Egészségrovatot a



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM
támogatta.

Magánorvosi Centrumunkban elegáns környezetben várjuk pácienseinket, akik magas színvonalú egészségügyi ellátásban részesülnek szakembereink segítségével.

- KARDIOLÓGIA SZÜRÉSI CSOMAGOK
- ÜZEMORVOSI ELLÁTÁS
- ULTRAHANGOS VIZSGÁLATOK
- DIABETOLÓGIA, ENDOKRINOLÓGIA
- BŐRGYÓGYÁSZAT, ALLERGIOLÓGIA
- NŐGYÓGYÁSZAT, UROLÓGIA
- LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATOK

- MENEDZSERSZÜRÉS
- BELGYÓGYÁSZAT, GASTROENTEROLÓGIA
- PSZICHOLÓGIA, PSZICHIÁTRIA
- GYERMEKGYÓGYÁSZAT
- REUMATOLÓGIA
- NEUROLÓGIA
- ORTOPÉDIA

Budai Oltóközpont, egy pont az egészségéért!!
1117 Budapest, Fehérvári út 82. Bejárat a Bánát utca felől.
Tel.: 06-1-794-3980, 06-20-356-4353; Fax: 06-1-794-3980
info@budaioltokozpont.hu www.budaimaganrendelo.hu

VÁRJUK ÖNT IS MAGÁNORVOSI CENTRUMUNKBAN!

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Gondoskodjon róla időben!

Az idejében megtett óvintézkedésekkel elkerülhetőek a fagy okozta károk helyreállításának költségei! A téli időszak kezdetét megelőzően, minden esetben víztelenítsük a fűtetlen építmények (elsősorban hétfégi házak, nyaralók) vízvezetékét és hőszigeteljük a kerti vízaknában található mérőszerkezetet!



FŐVÁROSI
VÍZMŰVEK

A megelőzés további lehetőségeiről honlapunkon, a www.vizmuvek.hu/fagyveszely oldalon, valamint a Vízvonal telefonszámán tájékozódhat!

Vízvonal
06 40 247 247



További programok és információ:

ÚJBUDAI SZENIOR PROGRAMKÖZPONT

Cím: 1117 Budapest, Bölcső u. 3.

Telefon: 372-4636

Nyitva tartás: hétköznap 8–14 óra között

Web: idosbarat.ujbuda.hu/ujbuda-60-program

facebook.com/Ujbuda60pluszProgram

E-mail: 60plusz@ujbuda.hu

» PROGRAMAJÁNLÓ

Ajánló az Újbuda 60+ közel 300 havi programjából

Szerdánként 15.30–16.00 60+ Ezüstkar kórus – próba. Folyamatosan lehet csatlakozni. Helyszín: Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tan. Nyelvű Ált. Iskola, XI., Baranyai u. 16–18.; ingyenes; Békés Gyöngyi 60+ Program önkéntes; e-mail: gyongy.bekes@gmail.com; telefon: 06/30/408-0614-es vagy 204-8379-es, esti órákban

Keddenként 09.00–09.50 3-1-2 meridiántorna. Helyszín: Kelen Civil Közösségek Háza, XI., Petzvál J. u. 42.; ingyenes; Moczó Éva. 60+ Program önkéntes; Regisztráció: Tiszai Annamária kulturális szervezőnél a 06/20/261-0057-es vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen A program előzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul. Ajánlott könnyű kis papucsot vagy tornacipőt hozni, lezser ruha javasolt.

November 4. 10.00–12.30 „Kártyavár” és rejtvényklub. Helyszín: Kelen Civil Közösségek Háza, XI., Petzvál J. u. 42., ingyenes; regisztráció és további információ: Tiszai Annamária kulturális szervezőnél a 06/20/261-0057-es vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen. A programelőzetes jelentkezéshez kötött, min. 6 fővel indul

November 5. 60+ természetjárás. Találkozó: 9.00, Széll Kálmán tér, óra; helyszín: Budai-hegység, Nagykovácsi–Kopasz oldal–Fekete fej–Hűvösvölgy, 9 km, 250 m; ingyenes; Hattyár Zsuzsa (CAOLA), 06/30/352-2694

November 5. 14.30–16.30 Helytörténeti séta Sturdik Miklóssal a Kerület Hete alkalmából. Találkozó: az 58-as busz, Kecskeméti József utcai megálló, Kelenvölgyi Általános Iskola előtt; ingyenes; Kelenvölgyi Községi Ház, 06/1/424-5363

November 9. és 23. szerda 13.30–15.30 Táplálkozási tanácsadás. Személyes tanácsadás dietetikus vezetésével. Előzetes jelentkezés szükséges. Helyszín: Újbudai Szenior Programközpont, XI., Bölcső u. 3.; ingyenes; további információ: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636-os telefonszámon

November 10. 13.00–17.00 Vetélkedő Újbudáról. Filmmel, irodalommal, zenével megfűszerezve. Telefonos jelentkezés szükséges. Helyszín: USZOSZ Keveháza Idősek Klubja, XI., Keveháza u. 6.; ingyenes; további információ: Szabó Imréné, 06/1/786-6325

November 10. 13.00 Kreatív műhely. Decoupage technika. Készülődjünk az ünnepekre! Előzetes bejelentkezés szükséges 2016. 11. 08.-áig. Helyszín: USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja, XI., Kisújszállás u. 10.; ingyenes; további információ: Pap-Dávid Anna klubvezető, minden hétköznap 8.00–16.00 óra között a 789-2951-es telefonszámon

November 11. 12.15–13.45 Mentálhigiénés Program. Párkapcsolat időskorban. Előadás és beszélgetés pszichológus vezetésével. Helyszín: Újbudai Szenior Programközpont, XI., Bölcső u. 3.; ingyenes; további információ: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636-os telefonszámon

60+ Gyalogló Program (nem csak) haladóknak

A 2016 áprilisában elindult 60+ Gyalogló Program folyamatosan várja az érdeklődőket. A program „lelke” és legfontosabb találkozási pontja a Bikás parkban (a Vahot utcai parkoló és a játszótér közötti terület, a parkőrség épülete előtt) van. Itt találkozhatnak kéthetente *Monspart Sarolta* foglalkozásaival azok a lelkes és egészségtudatos gyaloglók, akik az egyéni és kisközösségi gyaloglások mellett a kéthetente megtartott, úgynevezett nagyközösségi gyalogláson is részt vesznek. Ezekben a foglalkozásokon hangzanak el először a legfontosabb információk, legfrissebb hírek, valamint hasznos hírleveleket, tájékoztatókat is itt kapnak az érdeklődők. Mégis a nagyközösségi találkozók legényesebb eleme az edzői tanácsadás, buzdítás, lelkesítés és dicséret, amelyet bőven kapnak Saroltától a gyaloglók.

Tematikus okoseszköz- és számítógépes tanfolyamok indulnak a kerületi 60 év felettieknek

A felmerülő igények teljesítésére az Újbuda 60+ Program ismét az Android rendszerrel és alapalkalmazásokkal, a Viber csevegőalkalmazással, a Facebookkal, valamint a Google szolgáltatásaival kapcsolatos kurzust indít az Újbudai Szenior Programközpontban.

A részvétel előzetes, személyes jelentkezéshez kötött, a tanfolyamokra 2016. november 14–18. között 9.00–13.00 óráig között lehet jelentkezni az Újbudai Szenior Programközpontban (1117 Bp., Bölcső u. 3.). A jelentkezéshez kérjük, hozza el Újbuda 60+ Kedvezménykártyáját, személyi igazolványát és lakcímkártyáját is. A kurzusok az alábbi időpontokban zajlanak:

Android operációs rendszer alapjai (6 alkalmas tanfolyam): Szükséges eszközök: Android operációs rendszerrel rendelkező okostelefon vagy tablet

1. csoport: november 21-étől, minden hétfőn 12.30–13.30 között

– Láthatóan sokat fejlődtek azok, akik áprilisban egy körrel kezdték a gyaloglást. Jobb a kedvük, a közérzetük, lelkesek, és az eső sem riasztja el őket a mozgástól – foglalta össze a gyaloglók eredményeit Monspart Sarolta.

Ezek alapján október 20-ától emeltebb szintű feladatokkal, újabb kihívásokkal várja a 60+ Gyalogló Program azokat, akiknek edzettségük miatt már meg sem kottyán a 800 méteres pálya háromszori legyaloglása. A haladók számára kidolgozott, emeltebb szintű edzésprogram mellett természetesen a teljesen kezdők és edzetelebbek számára is van bekapcsolódási lehetőség.

A 60+ Gyalogló Program következő nagyközösségi foglalkozásai a Bikás parkban: 2016. november 3., 2016. november 17., 2016. december 1. A programok minden alkalommal 9 órakor kezdődnek.

2. csoport: november 21-étől, minden hétfőn 14.00–15.00 között

• **Viber csevegőalkalmazás (5 alkalmas tanfolyam):** Szükséges eszközök: okostelefon vagy tablet november 23-ától, minden szerdán 11.00–12.00 között

• **Google szolgáltatásai** (pl. Kereső, Gmail, Térkép, YouTube használata) **(7 alkalmas tanfolyam):**

1. csoport: november 22-étől, minden kedden 14.15–15.15 között

2. csoport: november 22-étől, minden kedden 15.30–16.30 között

• **Facebook (6 alkalmas tanfolyam):**

1. csoport: november 23-ától, minden szerdán 13.00–14.00 között

2. csoport: november 23-ától, minden szerdán 14.30–15.30 között.

A kurzus díja 500 Ft, csekken történő befizetéssel. Egy jelentkező csak egy tanfolyamon vehet részt a korlátozott csoportlétszám miatt.

Kezdő relaxációs tanfolyam indul

Lelki egészségünk ápolása, ki-egyensúlyozottságának megtartása nagyon fontos, hiszen lelki problémáink meghatározhatják általános hangulatunkat, és hosszú távon kihatnak testi egészségünkre is!

A feszültségek csökkentésének egyik hatékony módja a relaxáció, amely könnyen elsajátítható. Az elmúlt alkalmak során a 60+ program résztvevői számára *Jenser Márta* kiváló pszichológus, a Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület tagja tanította meg a gyakorlatokat és vezette a relaxációt. A relaxációs foglalkozások továbbra is folytatódnak az Újbudai Szenior Programközpontban hétfői napokon kezdő és haladó csoport formájában. Az újabb hatalkalmas kezdő tanfolyam november 14-én, hétfőn 13.00 órától indul. Részvételi szándékukat november 7–11. között jelezhetik az Újbudai Szenior Programközpontban minden hétköznap 8.00–14.00 óráig (1113 Bp., Bölcső u. 3., tel.: 372-4636).

A haladó csoportokhoz folyamatosan lehet csatlakozni – regisztráció nélkül – hétfőnként 14.00 órától, és azokat az érdeklődőket is várjuk, akik már korábban részt vettek 60+ relaxációs foglalkozásokon, és jobban el szeretnének mélyülni a gyakorlatokban különböző témákat érintve.



BUDAPEST FŐVÁROS XI. KERÜLET ÚJBUDA ÖNKORMÁNYZATA

2016. november 5-én (szombat)**8:00-12:00 óra között (illetve a készlet erejéig)**

KEDVEZMÉNYES BURGONYAVÁSÁRT

szervez a kerületi lakcímkártyával rendelkezők számára.

FELHÍVÁS

A burgonya ára: 300,-Ft/zsák (10 kg). A vételárat a helyszínen kell fizetni. Minden lakcímkártyával rendelkező lakos 1 zsák burgonya vásárlására jogosult, melyet kizárólag személyesen vehet át.

Az akció a készlet erejéig tart!**Árusítóhelyek:**

- ALBERTFALVI PIAC
- BIKÁS PARKKAL SZEMBEN (Tétényi út 38. előtti park)
- FEHÉRVÁRI ÚT 45-47. SZÁM ALATTI PARKOLÓ (FMH melletti terület)
- EDÖMÉR UTCA (Feneketlen-tó mellett)
- GAZDAGRÉTI PIAC
- ŐRMEZEI PIAC

dr. Hoffmann Tamás
polgármester

SZERETETTEL VÁRJUK ÖNÖKET!

Korrekt, de kemény ellenzéki politika



– Szeretném, ha a zivataros nagypolitika mellett legalább a kerületi közélet visszatérhetne ahhoz a gyakorlathoz, ami a rendszerváltás után jellemezte a helyi politikát, amikor a két oldal között

volt párbeszéd, legalább az alapvető ügyekben konszenzusra törekedtek a pártok. – mondta lapunknak *Hintsch György*, az MSZP-frakció új vezetője. – Azon fogunk dolgozni, hogy a helyi

politika felülemelkedjen a pártpolitizáláson, és az itt élők érdeke legyen az elsődleges! A jó és a kerület érdekeit szolgáló döntéseket támogatni fogjuk, és azt várjuk el a többségtől is, hogy ne azt nézzék, hogy egy javaslat honnan jön, hanem, hogy mi a tartalma. Önkormányzati politikánk prioritása a szociális terület, a nehezebb körülmények között élők megsegítése, itt mindenképpen nyitottabb hozzáállást várunk el a javaslatainkkal kapcsolatban.

Az MSZP–DK-frakció a jövőben is párbeszédre fog törekedni Újbuda érdekében, de legalább ilyen fontos feladatunk lesz, hogy szükség esetén rámutassunk a kerületi vezetés hibáira, rossz döntéseinek következményeire, a be nem váltott kampányígéretekre valamint a közpénzekkel való felelőtlen gazdálkodásra.

A választásokhoz közeledve nemcsak az önkormányzati munkában, hanem egy reális és szakszerű program kidolgozásában is együttműködésre törekszünk a többi ellenzéki párttal. A következő választásra ugyanis nemcsak a tagadásra épülő politikával, hanem egy jó programmal, hiteles szereplőkkel szeretnénk alternatívát nyújtani a kerület lakosainak.

(Újbuda)

» PÁRTOK ESEMÉNYEI

A XI. KERÜLETI FIDESZ PROGRAMJAI

Budafoki út 9–11. Tel.: 209-3439. Nyitva tartás: hétköznap 14–18 óráig. Hétfőnként 14–16 óráig táplálkozási tanácsadás.

A XI. KERÜLETI MSZP PROGRAMJA

Mérnök u. 40. Tel.: 204-2806. Nyitva tartás: hétfő, kedd, csütörtök: 10–13 óráig, kedd, szerda, péntek: 15–18 óráig. E-mail: ujbuda@mszp.hu, www.ujbuda.mszp.hu, www.facebook.com/mszpujbuda. Jogi tanácsadás: minden hónap harmadik szerdáján 15.30–17.30-ig. Pszichológiai tanácsadás: minden hónap első keddjén 14–17 óráig (telefonos egyeztetés: Szöllősi Ágnes 06/20/979-3369). November 2-ától karitatív célú ruha-, cipő- és játékgyűjtés a Mérnök utcai iroda nyitvatartási idejében.

A XI. KERÜLETI KDNP PROGRAMJAI

Karinthy F. út 9. Tel.: 209-0474. Nyitva hétköznap 14–18 óra között.

» LAKÁS, INGATLAN

INGATLANKÖZVETÍTÉS 1%-ért, alacsonyjutalek.hu 06/30/984-3962.

EGYETEMISTA lányomnak keresek emeleti felújítandó öröklakást készpénzfizetéssel, magánszemély. 06/20/4966-601.

KÉSZPÉNZMEGFIZETÉSSSEL keresek eladó lakást, vagy bérelnék is. 06/30/729-7546.

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat/házakat keres ügyfeleknek. Gyorsan vevőt hozunk, jutalék 3%, ügyvéd ingyenes. Ismerősenek lakása eladó? Hívjon, ajánlasi jutalékok kap! Laurus ingatlan.com, 06/20/9600-600.

BALLAGI MÓR utcában, 92 nm-es, 3. emeleti, sokablakos, felújítandó lakás eladó, 25,5 M Ft. 06/30/474-1484.

» BÉRLEMÉNY

KIADÓ RAKTÁROZÁSRA alkalmas 30 nm-es pincehelyiség. 06/30/398-8444.

» OKTATÁS

MATEMATIKA-, fizika-, kémiaitanítás. 06/70/222-2257.

» VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

VILLANYSZERELÉS azonnal! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrás József mester. ELMŰ-minősített! 246-9021, 06/20/934-4664.

» LAKÁSSZERVIZ

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Minden egy kézben. 202-2505, 06/30/251-3800.

» TV, ANTENNA, SZÁMÍTÓGÉP

SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS, telepítés, vírusirtás. Ingyenes kiszállással. 06/30/85-72-653.

» SZOLGÁLTATÁS

ÜVEGEZÉS! Ablak, ajtó, erkély, kirakat. Biztosításra is! Gyorsan, tisztán, pontosan! Nagy Miklós. 06/30/2664-666.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, XI. kerületi gyorsszolgálat azonnal! 228-6193, 06/30/9210-948.

KÖLTÖZTETÉS, lomtanalítás, áruszállítás. 403-9357, 06/20/972-0347, 06/30/589-7542.

WWW.AJTOABLAKDOKTOR.HU ablakok, ajtók javítása, zárak cseréje, festése, szigetelése, hőszigetelő üvegezése garanciával, felmérés díjtalan. Horváth Ákos, 06/70/550-0269.

GONDOSKODJON temetés biztosításáról. 06/30/324-8912.

KÖZÖS KÉPVISELET hozzáértően, olcsón, referenciával. 06/20/940-6622.

ANTIALKOHOLISTA brigád szobafestést, csempézést, gipszkartonozást, víz-, villany-, kőművesmunkát vállal. 06/20/998-2369.

KONTÉNERES sitt, sóder, termőföld, murva, zöldhulladék szállítása. 06/20/944-4759.

REDŐNY, relaxa, szalagfüggöny, napellenző, szúnyogháló, roletta készítése, javítása. 356-4840, 06/30/9544-894.

SZOBAFESTŐ munkát vállal. 06/30/913-8245.

MINDENFÉLE gépi és kézi kerti munkát vállalok vidéken is. 06/30/682-4431.

KONTÉNERES sitt szállítás, sóder, homok, zöldhulladék, termőföld. 06/20/4646-233.

CSEMPÉZÉST, kőművesmunkát, szobafestést, kisebb javításokat is vállalom.

06/30/975-0053 vagy 226-2527.

BEJÁRÓNÓ 800 Ft/óra. 06/30/360-1738.

» GYÓGYÁSZAT

GYÓGYPEDIKÚR otthonában. 06/30/206-4801.

Pedikúr – masszázs: Kanizsai u. 7. vagy az otthonában 06/20/919-6311.

Szakszerű pedikúr-manikűr professzionális eszközökkel. Tyúkszem, benőtt köröm esetén is hívjon bizalommal! Tel.: 06/30/183-2839.

» RÉGISÉG

BÉCSI AUKCIÓS ház részére! Virág Erika helyszíni készpénzfizetéssel vásárol gyűjteményeket, kis- és nagyméretű festményeket, órákat, porcelánokat, bronzokat, ezüstöket, ékszereket, koloniál, stíl, antik bútorokat, kiegészítőket, régi pénzeket, szőnyegeket, mindenféle lakberendezési dísz tárgyat, zongorát, könyveket, teljes hagyatékot kiürítéssel is stb. Díjtalan kiszállással 1 órán belül hétvégén is. T.: 06/30/324-4986.

RÉGISÉGBOLT kp-ért vásárol! Festményt, porcelánt, órát, kiegészítőket, képeket, keleti dísz tárgyakat, papírrégiséget, bútort, hagyatékot stb. Mánia Antikvitás, XI., Budafoki út 26/B–Karinthy út sarok. 06/20/973-3177.

PAPÍR- és fémpénzt, bélyeget, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átvesszünk. VI., Andrássy út 16., 06/1/266-4154, nyitva: H–SZ: 10–17, Cs: 10–19.

BOROSTYÁN, arany- és ezüst folyamatos felvásárlása. Herendi-, Zsolnay- és márkás svájci kar-, zsebórák. Hiszem, hogy a tisztességes magatartásnak van jövője. Bizzon bennem! 06/1/209-4245. 1117 Bp., Körösy József utca 7–9., Fehérvári út Vásárcsarnok fszt., Virágosor (Porcelán-Ezüst Üzlet) H–P: 10.00–17.00.

KASTÉLYOK berendezéséhez vásárolok festményeket, antik órát és bútort, ezüstdísz tárgyakat, porcelánokat, bronzokat stb., teljes hagyatékot. 06/20/280-0151, herendi77@gmail.com

» GONDOZÁS

BUDAFOKON és Érden, 15 fős, fürdőszobás, kétágas lakrészekbe várjuk azokat, akik nyugdíjas éveiket nem szeretnék magányosan, segítség nélkül eltölteni. Tel.: 06/30/411-1561.

A KELENFÖLDI pályaudvar közelében lévő telephelyre, rész munkaidőben gondnokot keresünk. 06/30/607-6838, e-mail: innostart@innostart.hu

A KELENFÖLDI pályaudvar közelében lévő digitális nyomda, nyomtatásban jártas DTP munkatársat keres. Grafikai programok ismerete előny. 06/30/607-6838, e-mail: innostart@innostart.hu

XI. KERÜLETBEN élelmiszert előállító vállalkozás munkatársat keres fizikai munkakörbe, rész munkaidős beosztásba. Feltételek: számítógépes napi ismeretek, munkahelyi pontosság, jogosítvány. 06/20/9372-303.

» TÁRSKERESÉS

FEHÉR Orchidea Társközvetítő Iroda várja hívását. 06/30/974-1056, 06/20/487-6047.

» KÖNYVEK

ANTIKVÁRIUM vásárol régi és új kiadású könyveket, könyvtárakat, hanglemezeket azonnali, ingyenes kiszállással. 06/30/742-4558.

MÉRNÖK, TANÁR, orvos, ügyvéd és pap könyvhagyatékát korrekt áron megvásároljuk, 40 év szakmai tapasztalat. T.: 06/1/787-9282, mobil: 06/30/877-1460.

KÖNYVMOLYOK új és használt magyar nyelvű könyveket vesznek, 06/20/4774-118.

KÖNYVEKET, könyvtárakat vásárolunk. Ingyenes kiszállás, azonnali készpénzes fizetés. Tel.: 06/20/387-4140.

» VEGYES

AUTÓFELVÁSÁRLÁS azonnali készpénzfizetéssel, állapottól függetlenül. 06/30/682-1390.

» IMPRESSZUM

mozaik

» FOGADÓÓRÁK

BARABÁS RICHÁRD (PM)

Időpont-egyeztetés: 06/70/947-4091, barabas.richard@parbeszedmagyarorszagert.hu

DR. BÁCS MÁRTON (MSZP–DK) önk. képvis.

Egyeztetés: 06/30/941-5336, 204-2805

BUDAI MIKLÓS (MSZP) önk. képvis.

Minden hónap második csütörtökén 17 órától. Napraforgó Óvoda (Bikszádi út 57–59.) Bejelentkezés: 06/30/948-9341.

CSERNUS LÁSZLÓ (FIDESZ) önk. képvis.

Egyeztetés: 06/20/597-5600, csernus.laszlo@fidesz.hu

FARKAS KRISZTINA (FIDESZ) önk. képvis.

Minden hónap utolsó hétfőjén 17–18.30 óráig. Albertfalvi Közösségi Ház (Gyékényes u. 45–47.)

GAJÁRSZKI ÁRON (LMP) önk. képvis.

Minden hónap első szombatján 12–13 óráig. Vahot piac mellett a Montázs Arc Caféban (Vahot u. 14/B)

GÖRÖG ANDRÁS (MSZP) önk. képvis.

E-mail: mail@gorogandras.hu. Tel.: 30/966-2187

GYORGYEVICS MIKLÓS (KDNP) önk. képvis.

Minden hónap első keddjén 17–18 óráig. KDNP-iroda (Karinthy F. út 9.) gyorgyevics.miklos@ujbuda.hu

HAIDAR NORBERT (FIDESZ) önk. képvis.

Minden hónap első hétfőjén 16.30–18.00 óráig. Nyitnikék Óvoda (Kanizsai u. 17–23.) haidar.norbert@ujbuda.hu

HINTSCH GYÖRGY ISTVÁN (MSZP–DK)

06/30/655-3015, hintsch.gy@gmail.com

JANKÓ ISTVÁN (FIDESZ) önk. képvis.

janko.istvan@fidesz.hu, előzetes telefonos egyeztetés alapján: 06/30/655-3033

JUNGHAUSZ RAJMUND (FIDESZ) önk. képvis.

Minden hó első péntekén 17–18 óráig. ÓKH (Cirmos u. 8.), valamint előzetes egyeztetés alapján: 06/70/942-4624, e-mail: junghausz.rajmund@fidesz.hu

KERÉKGYÁRTÓ GÁBOR (FIDESZ) önk. képvis.

Időpont-egyeztetés: kerekgyarto.gabor@ujbuda.hu, 06/30/817-2313

KIRÁLY NÓRA (FIDESZ) alpolgármester

Alpolgármesteri fogadóóra: telefonos egyeztetés alapján, Zsombolyai utca 5. Tel.: 372-4620 www.kiralnora.hu

LUDÁNYI ATTILA (FIDESZ) önk. képvis.

Fogadóóra előzetes egyeztetés alapján: 06/20/475-0130, ludanyi.attila@fidesz.hu

DR. MOLNÁR LÁSZLÓ (KDNP) alpolgármester

Képviselői fogadóóra: minden hó első keddjén 16.30–18 óráig, KDNP-iroda, (Karinthy F. út 9.) Alpolgármesteri: minden hó második szerda 15–16.30 óráig. Bejelentkezés módja személyesen vagy telefonon. Újbuda Önkormányzata, Budapest, Zsombolyai út 4. II. emelet 204. Pappné Mika Edit 3724-672 telefon-számon.

NAGYNÉ ANTAL ANIKÓ (FIDESZ) önk. képvis.

E-mail: n.antal.aniko@ujbuda.hu Telefon: +36/70/383-7230. Fogadóóra: minden hónap első keddjén 17–18 óráig, Bethlen Gábor Általános Iskola és Gimnázium (Bartók Béla út 141.)

SASS SZILÁRD (FIDESZ) önk. képvis.

Fogadóóra időpont és helyszín egyeztetése e-mailen vagy telefonon lehetséges. E-mail: sass.szilard@ujbuda.hu. Telefon: +36/20/669-3832

DR. SIMICSKÓ ISTVÁN (FIDESZ–KDNP)

ogy. képvis. Bejelentkezés alapján: 06/20/200-0781, simicsko.istvan@fidesz.hu, Zsombolyai u. 5.

SZABOLCS ATTILA (FIDESZ) egy. képvis.

Minden hónap első csütörtökén. XXII. kerületi Polgármesteri Hivatal (I. em. 44.) Bejelentkezés: 482-0188

SZABÓ ANDRÁS (FIDESZ) önk. képvis.

Időpont-egyeztetés: 06/30/321-2408

SZABÓ GYÖRGY (JOBBIK) önk. képvis.

Időpont-egyeztetés: szabo.gyorgy@jobbik.hu

TURBÓK JÁNOSNÉ (FIDESZ) önk. képvis.

Időpont-egyeztetés: 06/70/902-1836 Minden hónap első hétfőjén 16–18 óráig. KDNP-iroda (Karinthy F. út 9.)

VÉCSEI ÉVA (MSZP)

Fogadóóráját minden hónap első csütörtökén fél 5-től fél 6-ig tartja a Keveháza Utcai Óvodában (Keveháza u. 4.)

» KERÜLETI OKMÁNYIRODA

Újranyílt a Bocskai út 39–41. száma alatti, továbbá folyamatosan üzemel a Budafoki út 59. szám alatti kormányablak is az alábbi ügyfélfogadási rend szerint:

Hétfő: 7.00–17.00

Kedd: 8.00–18.00

Szerda: 8.00–20.00

Csütörtök: 8.00–18.00

Péntek: 8.00–15.00

Főszerkesztő: Hőnyi Gyula • Szerkesztőség: 1113 Budapest, Zsombolyai utca 5. • Telefon: 381-1307, e-mail: media@ujbuda.hu • Kiadja a KözPont Újbudai, Kulturális, Pedagógiai és Média Kft. • Ügyvezető igazgató Hőnyi Gyula • Megjelenik 80 000 példányban • Szerkesztők: Veres László, Kapin Viktória • Korrektor: Paola Fernández

• Újságírók: Horváth Lídia, Kelemen Angelika, Tóth Kata • Hirdetés: Szobonya Timea • Tervezőszerkesztő: KOV

• Nyomdai előállítás: Pannon Lapok Társasága Nyomdai Központ • Felelős vezető: Horváth Gábor • Terjeszti az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft.

• Az újságban megjelent hirdetmények és hirdetések tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal. Személyes apróhirdetés feladás: hétfőn és szerdán 8-15 óráig a 207. irodában.

Sütőtökös finomság villámgyorsan



A töltelékhez:

- 1 kg alma
- 0,5 kg sütőtök
- 1 teáskanál fahéj
- 3 evőkanál méz
- fél citrom

Elkészítés:

A meghámozott almát és sütőtököt lereszeljük, majd egy fazékba tesszük, a mézzel és a fahéjjal elkeverjük, és 10–15 percig közepes lángon pároljuk, amíg megpuhul. Ha elkészült, meglocsoljuk a fél citrom levével. Közben a lisztet a vajjal, a sütőporral összedolgozzuk, hozzáadjuk a tojássárgáját, a tejszínt, a cukrot és simára gyúrjuk. Az elkészült tésztát egyik felét szépen kinyújtva a sütőpapírral bélelt tepsibe fektetjük, rátesszük a töltelék, majd a tésztát másik felével befedjük. Egy villa segítségével megszurkáljuk, és a tetejét tojásfehérjével lekenjük. 180 fokra előmelegített sütőben harminc perc alatt világosbarnára sütjük.

Az őszi egyik nagy ajándéka az ínycsiklandó sütőtök, amit számtalan formában varázsolhatunk az asztalra. Megsütve igazán könnyű, omlós csemege, de pazar krémleves, salátát, vagy akár desszertet is készíthetünk belőle. Az ezerarcú őszi alapanyagot ízlésünk szerint alakíthatjuk édessé, sóssá, pikánsná, sőt, még csipősen is tálalhatjuk!

A szuperételek csapatát erősítő narancssárga zöldséget nem csupán az íze miatt érdemes a tél beköszönté előtt a kamránkba cipelni, az egészségünkre is nagyon jó hatással van. A benne lévő C- és E-vitamin, cink és magnézium immunerősítő, a sütőtök csökkenti a ko-

leszterinszintet, ráadásul méregtelenítő hatású is.

Bukszár Tamás, a VakVarjú konyhafőnöke a boldog gyermekkort idézi fel ezzel a pazar sütőtökös recepttel, ami vendégváráshoz is ideális!

Almás-sütőtökös pite

Hozzávalók

A tésztához:

- 50 dkg liszt
- 25 dkg vaj
- 1 sütőpor
- 4 evőkanál nyírfacukor
- 3 tojássárgája
- 3 evőkanál tejszín

» ÚJ LAKÓINK

Szeretettel várjuk szerkesztőségünkbe a kerületi babákról készült elbűvölő fényképeket. A fotókat elektronikus formában a media@ujbuda.hu e-mail címre várjuk. A tárgyban mindenképp jelezzék: Újbuda új lakói.



Pethes Zoé vagyok, 2016. június 3-án láttam meg a napvilágot 3450 grammal és 55 cm-rel. Gazdagréten lakom.

Balázs Alexandra Mira a nevem, és egy igazi hajás baba vagyok. Szeptember 17-én születtem a Szent Imre Kórházban 3780 grammal és 55 cm-rel. Elbűvölő mosolyommal mindenkit levelek a lábáról. Nagyon szeretek enni és este apa vállán elaludni.



Jéga Lillának hívnak, 2016. május 12-én, az 1. sz. női klinikán 1630 grammal és 43 cm-rel jöttem a világra. Hat hétig a kórházban erősödtem, míg el nem értem a 2090 g-ot, és végül hazaengedtek. Jelenleg is Albertfalván lakom a családommal.

A JátékNet webáruház Új Lakóink részére ajándékokat ajánlott fel!

JátékNet.hu
Játékok a család örömeire



REÁLIS ÁRAK, KIHAGYHATATLAN AJÁNLATOK!



NOVEMBERI BLOKK HULLÁS...

Vásárláskor ÍRD A BLOKKRA A NEVED és dobd be a kasszánál található gyűjtő dobozba, ha a vásárolt termékeid között legalább 1 Reál saját márkás áru szerepel.

MINDEN VASÁRNAP KISORSOLUNK EGY SZERENCÉS VÁSÁRLÓT AKIT AJÁNDÉKBAN RÉSZESÍTÜNK.

Várunk kedves vásárló Novemberben, más egyéb akciókkal is!

Szeretettel,
Reál Kiss Közért Csapata



11-15 ÓRÁIG

MUNKANAPOKON MINDEN TERMÉKRE 10% KEDVEZMÉNYT ADUNK*

*az ajánlat nem vonatkozik, az akciós termékekre és a vonaljegyre valamint szombat, vasárnap és munkaszüneti napokra.

NYITVATARTÁS:

HÉTFŐ-SZOMBAT 6-22 ÓRÁIG,
VASÁRNAP 8-20 ÓRÁIG

1119 BUDAPEST, CSÚRGÓI U. 22-26.
Telefon: 06 30 336 9994, 06 1 877 4638
Fax: 06 1 877 4639
E-mail: hjalkft@gmail.com

